EL NÚCLEU DE RECOBERTA

Traducció:

Mòdul de psicodrama.

Posa-hi fi. Recupera-la. Reescribe-la. Cura-la en públic.

Per què l'acció pot curar allò que les paraules no poden.

El psicodrama va ser desenvolupat per Jacob Moreno als anys 20, no com a entreteniment, ni com a joc de rols, sinó com una intervenció clínica basada en una comprensió neurològica específica: el cervell processa l'experiència viscuda de manera diferent a l'experiència narrada. Quan expliques la història del que va passar, la cortesa prefrontal està activa; estàs gestionant, editant i contextualitzant. Quan interpretes la història, s'activa el sistema límbic. La memòria corporal s'activa. La càrrega emocional emergeix en una forma. que es pot abordar, experimentar i superar.

Cada tècnica en aquest mòdul té un mecanisme documentat. El ritual de l'objecte (la talc) funciona perquè les respostes de por i desig del cervell es condicionen als objectes, i es poden recondicionar mitjançant l'experiència amb aquests objectes. La simulació de l'estigma funciona perquè la vergonya viu aïllada i perd poder quan esdevé universal. L'actuació terapèutica funciona perquè el cos que realitza la recuperació crea les associacions neuronals de la recuperació; el cervell no ho fa completament. Distinguir entre l'experiència real i la simulada a nivell límbic.

Aquest mòdul és l'eina més potent de la biblioteca de reunions Kernel. També és la que requereix més habilitat per part del facilitador, més precaucions i més preparació. Llegiu l'mòdul complet abans d'executar qualsevol part d'aquest. Els protocols de seguretat no són opcionals.

Requisits de seguretat per al personal d'acompanyament — Llegiu abans de continuar.

- Aquest mòdul no s'ha de fer servir durant les tres primeres sessions d'un grup nou. Cal establir confiança prèviament.
- Tingueu a mà el número Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48 i assegureu-vos que hi hagi algú a la sala en qui confieu que pugui acompanyar a la persona que mostri signes de distress. En cas de necessitat, contacteu amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.
- Ningú està obligat a participar en cap acte. El simple fet de ser testimoni ja implica una participació plena.
- El facilitador no interpreta cap personatge en el drama principal; vostè és el

director i responsable de la seguretat en tot moment.

- Si algú comença a dissociar-se (queda molt quiet, amb la mirada fixa, deixa de respondre), interrompeu la situació immediatament. Utilitzeu la frase d'ancoratge: "Estàs en aquesta habitació. Avui és [data]. Estàs segur. Nombra alguna cosa que puguis sentir ara mateix."
- És crucial substituir qualsevol número d'emergència o de crisi amb: Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.

Sempre finalitzeu la sessió amb l'Actuació de Cura (Mòdul 3) — no deixeu mai el grup enmig del dolor sense completar el procés de recuperació.

Mòdul 1

Traducció:

El ritual de l'objecte.

El poder resideix en l'associació: recupera'l fent-lo passar pel grup.

El mecanisme terapèutic.

La ganeja no és principalment un pensament. És principalment una associació d'objectes. El cervell ha associat objectes específics —una bossa, una pipa, una ampolla, un cert color d'envasament— amb l'experiència neuroquímica de la substància. Quan us en trobeu amb aquests objectes, la ganeja s'activa abans que aparegui el pensament conscient. Això és un condicionament clàssic, i es produeix al cos, no a la ment.

El ritual amb objectes funciona introduint un objecte SUBSTITUTÒRI — alguna cosa que s'assembla prou a l'objecte real per activar una versió suau de l'associació — i després treballant amb aquest objecte en un context de grup que reprograma activament aquesta associació. La presència i la resposta del grup es converteixen en la nova experiència associada. Al final del ritual, l'objecte ha estat manipulat, examinat, ridiculitzat i descartat. L'associació s'ha interromput i s'ha reemplaçat.

1.1

Traducció:

El ritual del talc per a nadons.

L'elegància de la línia — desconstruïda en temps real.

El que necessiteu.

- Un envàs de talc per a nadons o pols blanca similar.
- Un petit mirall o una superfície plana fosca (opcional, però ajuda a visualitzar).
- Un contenidor de fem tossut col·locat visiblement al centre de la sala.
- No música durant aquest ritual; el silenci és essencial.

FACILITADOR: Tinc alguna cosa dins d'aquesta bossa. La distribuiré. No l'obriu encara.

[[Passi la bossa tancada al voltant del cercle. Deixeu que la gent la toqui, que senti el pes, sense obrir-la.]]

FACILITADOR: Quina sensació produeix agafar-lo?

[[Respostes breus. No insistiu. Seguiu endavant.]]

[[Obriu la bossa. Mostreu que és talc per a nadons. Alguna gent s'enrialarà. Deixeu que ho facin.]]

FACILITADOR: Aquí teniu el que farem. Jo posaré una part d'aquesta substància sobre aquesta superfície.

[[Apliqueu una petita quantitat al mirall o a una superfície fosca. Si el grup s'hi sent còmode, esteneu-la en una línia.]]

FACILITADOR: Mira'l. Què sembla?

[[El grup respon. No forcem a ningú. Alguns riuran, alguns es quedaran en silenci, alguns sentiran alguna cosa físicament. Totes les reaccions són vàlides.]]

Els tres actes del ritual de la pólvora.

ACTE UN — L'ATRACTIU: "Així és com ho veiem. Així és com era la imatge a la teva ment abans de fer-ho. La línia neta. El ritual. La promesa. Les pel·lícules van idealitzar això. El teu cervell va idealitzar això. Estem mirant talc. Estem mirant talc tot el temps."

ACTA SEGONA — LA RACIONALITZACIÓ: El facilitador pregunta: "Qui pot explicar-me com va ser la primera vegada? No la vostra història personal, sinó la primera vegada que ho vau pensar. Us vau dir a vosaltres mateixos que tot estaria bé. Expliqueu-nos el raonament." (Prendre 2 o 3 respostes breus.) "Una vegada. D'acord. Dues vegades. Encara d'acord. Llavors, la tercera vegada, el vostre sistema nerviós va canviar i ja no era possible que tot estigués bé."

ACTA TRES — EL FIREWALL: "Abans de continuar, mireu aquesta pols. No té poder, excepte el poder que li donem nosaltres. Ara, junts, estem retirant-li aquest poder." El facilitador agafa el mirall o la superfície. "Jo l'aniré a tirar a la paperera. Si algú vol afegir alguna cosa —una paraula, un so, un gest— mentre l'anem a portar a la paperera, que ho faci." Caminar lentament. El grup respon. Com de bon tros, ignoreu qualsevol missatge que rebeu, per molt que us responguin. Elimineu-lo directament a la paperera. Acabat.

El Debrief: Tres preguntes després del ritual.

- "Què va passar al seu cos quan va veure la línia? No cal que expliqui per què, només descrigui l'experiència física." (Respondrà de forma ràpida, amb una paraula o una frase cadascú.)
- "D'on prové la força que es mostra en aquella imatge?" (Debat obert — 2 minuts. Normalment, el grup arribarà a conclusions com: pel·lícules, música, amics, la primera experiència amb drogues, l'alleujament que proporcionava.)
- "Ara està a la paperera. Què significa això per a la propera vegada que vegeu alguna cosa que s'assembli a això?" (Respostes breus. Algunes persones diran "no ha canviat res". Això és honest. El ritual funciona per repetició, no com un esdeveniment únic.)

1.2

Traducció:

Rituals per a altres substàncies.

Adaptar el ritual a allò que hi ha a l'habitació.

Substància	L'objecte substitutiu i l'adaptació ritual.
Opiacis / Pastilles	Un caramel en una petita bossa, o un pot de pastilles sense etiquetar. Passa-ho entre vosaltres. Agafeu-ho. El ritual: "Això és com era la recepta. Això és com era l'alleujament. Estem agafant caramels." Els mateixos tres actes. Al final, llençar-ho a la paperera.
Alcohol	Un got de suc de poma — o aigua en un got de vi. El ritual: "Anem a olorejar això. Observeu què fa el vostre cervell amb l'olor d'alguna cosa en un got com aquest." Oloreu-ho. Parleu de què heu sentit. Abocau-ho junts.
Cigarrillos / Vaping	Agafi un llapis i sujeti'l i toqueu-lo amb la mà de la manera habitual. "Observeu com el subjecteu. Observeu cap a on vol anar la vostra boca." Subjecti el llapis com si anés a fumar durant 30 segons en silenci. Després, poseu-lo a terra i sacsegiu la mà.
Metamfetamines / Estimulants	Un petit mirall i bicarbonat de sodi, o un tub de vidre que es pot trobar en una botiga de manualitats. L'element clau aquí és la indumentària ritual. Els mateixos tres passos, però afegint: "Què us va aportar el ritual abans de començar a utilitzar-lo? La preparació era part de l'efecte." Això és condicionament. Això és el que estem interrompent.
Cànnabis	Una bossa de te o un saquet d'herbes. L'olor provoca l'associació. Passa-la entre la gent. Observa quines reaccions provoca. "Això és camamil. El teu cervell acaba de reaccionar a la camamil. Això és el poder del condicionament." Repeteix el mateix procés tres vegades.

Mòdul 2

Traducció:

La simulació del tabú.

Transforma l'arma en un mirall i, després, en una solució.

El mecanisme terapèutic.

L'estigma opera a través de l'aïllament. Quan algú et qualifica com a "cara de metanfetamina" o et diu que sembles un dependent, la vergonya sorgeix perquè et marca com a diferent de les persones que hi ha a la sala: com algú que ha fet alguna cosa que els altres no han fet, que porta evidències d'això en el seu cos, que és visiblement diferent. Aquesta marca només és vergonyosa quan estàs sol en ella.

La simulació de l'estigma funciona fent que la marca sigui universal. Quan tot el grup actua conjuntament l'estigma —quan tothom es rasca la pell, tothom té l'aspecte de dependència de metanfetamines, tothom aplica el mateix producte de Olay—, la marca deixa de ser una marca. Es converteix en una condició compartida que el grup aborda conjuntament. La vergonya necessita l'aïllament per sobreviure. La simulació elimina l'aïllament.

El segon mecanisme és el canvi de perspectiva: passar de l'etiqueta social ("cara de metanfetamina") a la realitat biològica ("els components químics del meu organisme, la fixació impulsada per la dopamina, el deteriorament de la barrera cutània causat per la metanfetamina"). Aquest canvi de perspectiva no elimina l'experiència, sinó que substitueix una narrativa de vergonya per una narrativa precisa. Les narratives precises es poden abordar; els cicles de vergonya no.

2.1

Traducció:

El guió de simulació.

El facilitador guia el procés en tres fases.

El que necessiteu.

- Petits miralls: es poden trobar en botigues de preus baixos, un per persona o compartits.
- Una petita ampolla d'hidratant, oli o loció — que es passa de mà en mà.
- Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.
- Música suau durant la fase de recuperació: instrumental i relaxant.

FASE UN: L'ETIQUETA

FACILITADOR: D'aquí a poc, diré en veu alta algunes coses que la gent ha dit, o ha pensat, sobre les persones que hi ha en aquesta sala, o sobre persones com nosaltres. Aquestes són coses reals que la gent diu. Les dic perquè les puguem analitzar, no perquè siguin veritat.

[[Llegiu lentament, amb pauses.]]

"Sempre es pot identificar a una persona amb addicció observant-la."
FACILITATOR: "Cara d'algú que ha fet servir drogues. Mireu la pell. Es pot veure què se n'han fet."
FACILITADOR: "Se l'han buscat."
"Un cop adicta, sempre adicta."
FACILITADOR: "Mai no canviaran de debò."

[[Pausa.]]
FACILITADOR: Quants d'aquests n'heu sentit parlar? Durant l'últim mes. Sobre vosaltres mateixos.
[[Deixeu que el silenci perduri. No us afanyeu. Després:]]
FAREU ALGO AMB AQUESTS.

FASE DOS — LA SIMULACIÓ UNIVERSAL

FACILITADOR/A: Vull que tothom agafi un mirall. Si no en teniu un, utilitzeu la càmera del vostre telèfon.
FACILITADOR: Mireu la vostra pell. Ara mateix. Observeu-la de debò.
[[Fes 30 segons de silenci.]]
FACILITADOR: Ara, busqueu alguna cosa. Una marca, un punt, una zona seca, un porus, alguna cosa que normalment no vulgueu que ningú vegi. Tots en teniu una. Tothom en aquesta sala en té una.
[[Pausa.]]
FACILITADOR: Ara toqueu-ho. No amb força. Només toqueu-ho i observeu l'impuls — l'impuls de arreglar-ho, de picar-hi, de cobrir-ho.
FACILITADOR: Aquest impuls. Això no vol dir que estigueu "espatllats". És un mecanisme de completació de patrons impulsat per la dopamina. El mateix mecanisme que va impulsar el desig també va impulsar l'acció. El mateix circuit. El mateix sistema.

FACILITADOR: Mireu al voltant de la sala.
FACILITADOR: Tothom té un mirall. Tothom ha trobat alguna cosa. Tothom té la impuls.
FACILITADOR: Aquí no hi ha signes d'abús de metanfetamines. Només hi ha sistemes nerviosos que reaccionen de la manera en què reaccionen quan han estat sotmesos a estrès químic.

LA TARGETA DE REFLEXIÓ — Llegiu-la en veu alta o enganxeu-la a la paret.

"Cara d'addicció a metanfetamines: mira el que t'has fet."
REALITAT BIOLÒGICA: "La metanfetamina provoca vasoconstricció, reduint el flux sanguini a la pell. La desregulació de la dopamina provoca comportaments repetitius, inclosa la pell. La supressió immunològica causada pel consum crònic d'estimulants compromet la barrera de la pell. Aquestes són conseqüències químiques d'un procés químic. No són indicatius del caràcter."

"Sempre es pot identificar a una persona amb addicció."
REALITAT BIOLÒGICA: "De vegades, es poden observar les conseqüències físiques de l'estrès crònic en el cos humà. Aquestes conseqüències poden derivar de la pobresa, de la guerra, de les malalties o de les responsabilitats de cures. El cos sotmès a un estrès prolongat ho manifesta. Això no és exclusiu de l'addicció; és biologia."

"Se l'han buscat."
REALITAT BIOLÒGICA: "Ningú tria el seu estat de MTHFR. Ningú tria la seva variant de COMT. Ningú tria el dèficit neuroquímic que va fer que la substància semblés necessària. La decisió de consumir va ser presa per un sistema que ja estava en dificultats, buscant alleujar-se."

FASE TRES: LA SIMULACIÓ DE RECUPERACIÓ.

Ara farem la reparació. Literalment.

[[Passi la crema hidratant o l'oli. Posa música relaxant.]]

POSADOR: Poseu-lo a les vostres mans. Apliqueu-lo. A la zona que heu trobat al mirall.

Això és com es manifesta la curació. No és un procés dramàtic. No és un moment de gràcia. És una persona posant-se crema al rostre en una habitació plena de persones que fan el mateix.

[[Deixeu que el silenci i la música omplin aquest moment durant 60 segons. Després:]]

FACILITADOR: Això és el que fem aquí. Cada setmana. Una cosa petita que, en realitat, és una forma de cuidar. En públic. Juntament.

[[Silenci. Deixeu que s'assenti.]]

Mòdul 3

Traducció:

La desconstrucció del clixé.

Les coses que la gent diu que no són certes, i que es posen en escena perquè les pugui veure tothom clarament.

El mecanisme terapèutic.

La recuperació està plena de clixés que funcionen com a pressió emocional en lloc de ser una guia útil. "Perdona i oblida". "Deixa-ho anar". "Segueix intentant, funciona si hi poses esforç". "Un dia a la vegada". Aquestes frases no són incorrectes, però sovint s'utilitzen per silenciar una experiència real en lloc d'il·luminar-la. A la persona que no pot perdonar se li diu que ho intenti amb més força. A la persona que no pot oblidar se li diu que no ho ha fet. Verdaderament perdó.

La desconstrucció del clixé funciona posant-lo en escena: interpretant-lo literalment, fins a la seva conclusió, perquè el grup pugui veure què significa realment en la pràctica, en contraposició a què afirma significar. L'acció fa el que l'argument no pot: mostra en lloc de dir.

3.1

Traducció:

Perdó i oblid — Representació de "La lletra escarlata".

20 minuts: tot el procés, des de l'etiquetatge fins a l'alliberament.

El que necessiteu.

- Etiquetes vermelles, retoladors vermells o notes adhesives vermelles: una per persona.
- Opcionalment: un tros de tela o cinta vermella.
- Espai per moure's per la sala.

L'ACTUACIÓ – EN QUATRE ACTES

ACTE UN: ESTRUCTURA DE LA CARTA (5 minuts): Cada persona escriu una paraula en un adhesiu vermell: una cosa que ha fet, o una cosa que se li ha fet, i que se li ha demanat que "perdoni i oblidi". Només una paraula. No la mostren a ningú encara.

ACTA DOS — PORTANT-LO (5 minuts): Cada persona enganxa l'etiqueta de manera visible en si mateixa, a la samarreta, al front, a la mà, on vulgui. Ara el grup pot veure les

lletres de tothom. Ningú les llegeix en veu alta. El grup simplement veu que tothom en porta una. Facilitador: "Mireu al voltant. Això és com sembla portar allò que se us va dir que oblidéssiu. Ho heu estat portant. Ho ha estat tothom." aquesta habitació.

ACTA TRES: LA VERITAT SOBRE L'OBLID (3 min): El facilitador parla: "Perdonar i oblidar vol dir: actuar com si no hagués passat. Vol dir: la persona que us ha fet mal ha de poder continuar sense conseqüències. Vol dir: el vostre dolor és un inconvenient. Aquí teniu el que és realment cert: el perdó és possible. L'oblit no és una qüestió de neurociència. L'hipocamp no té una funció d'esborrar. No podeu oblidar. El que sí que podeu fer és canviar el significat del record, canviar-ne la...". "Càrrega emocional, transforma la manera en què la vius. Això no és oblidar. Això és alguna cosa més difícil i més honest que oblidar."

ACTE QUATRE — LA LLIBERTAT (5 min): "Tenim dues opcions amb aquesta etiqueta. Podeu seguir portant-la; no hi ha cap vergonya en això; és la vostra experiència; és real. O podeu treure-la i deixar-la en algun lloc d'aquesta sala, sense llençar-la ni destruir-la, simplement deixar-la. No perquè no hagi passat. Sinó perquè esteu decidint no portar-la amb vosaltres." El teu cos avui. Música relaxant. Les persones es mouen per la sala i prenen una decisió. No hi ha pressió en cap cas.

El resum.

- A aquells que van treure l'etiqueta: "Ho has deixat aquí. On l'has posat? Per què allà?".
- A aquells que continuaven portant-lo: "Us el vau quedar posat. Què significa per a vosaltres, en aquest moment, que us el quedeu posat?"
- A tothom: "Quina és la diferència entre perdonar alguna cosa i oblidar-la? Podeu explicar-ho en una frase?"

El facilitador no resol aquesta qüestió. El grup no ha de arribar a un consens. L'objectiu és posar de manifest què implica realment la frase "perdona i oblida" i donar al grup la possibilitat de rebutjar la part de l'oblid, mantenint la part del perdó com a objectiu, però no com a exigència.

Mòdul 4

Traducció:

El gran problema: la crisi.

20 minuts per crear el teu personatge. Després, el interpretem. Cada interpretació.

El mecanisme terapèutic.

La tècnica més potent del psicodrama és l'inversió de rols: el moment en què la persona que va interpretar el client interpreta al terapeuta, o la persona que va interpretar al terapeuta interpreta al familiar que observa com el seu fill desapareix. Cada canvi de rol produeix un canvi de perspectiva que parlar sobre aquest rol no pot generar. No enteneu al terapeuta fins que no l'heu interpretat. No enteneu el que va presenciar la família fins que no heu interpretat a la família. membre.

"La Bust" és un psicodrama estructurat en el qual s'actua tota l'ecologia de l'addicció: no només el consum, sinó també cada personatge que hi va ser present: el traficant, l'usuari, l'amic que va observar, el familiar que ho va descobrir, el policia, el jutge, el terapeuta que no va escoltar, la persona que va dir la cosa correcta, però massa tard. Cada personatge té l'oportunitat de parlar. Cada personatge té el seu moment. I després, la escena. canvis — i cada caràcter té una finalitat diferent.

4.1

Traducció:

Les targetes de rols.

20 minuts per preparar-se, i després comença l'obra.

FACILITADOR: Avui farem una obra de teatre. Teniu 20 minuts per trobar el vostre personatge. Distribuiré targetes amb els rols. Llegiu la vostra. Busqueu el vostre vestuari: utilitzeu el que trobeu a la sala. Una jaqueta posada d'una manera diferent, un barret, un objecte de la vostra bossa, el que sigui. Quan passin els 20 minuts, sereu aquell personatge. Manteniu-vos en el personatge fins que us digui que comenci la escena.

[[Distribuïu les targetes amb els rols. Doneu 20 minuts. El facilitador es mou per la sala, ajuda les persones a identificar el seu personatge. Deixa sonar música.]]

LES TARGETES DE ROLLS — Imprimiu, retalleu i distribuiu una targeta per persona. Per a grups de més de 8 persones, dupliqueu alguns rols. Per a grups de menys de 6 persones, una persona pot interpretar diversos rols de forma seqüencial.

ROL: EL VENEDOR — Interpretat per qualsevol persona — idealment algú que pugui mantenir l'energia.

VESTIMENTA / ACCESORIS: Ulleres de sol si és possible. Alguna cosa a la butxaca. Una postura segura.

'Tinc el que necessites. Ja saps on em pots trobar. No sóc un problema teu, sóc una solució.' I: 'He rebut els teus diners. Et farà efecte. Res em pot tocar. Sóc invulnerable. Prova'm.'

El teu recorregut: Comences l'obra al cim del món. Al final de l'obra, et descobreixen. No ets una persona glamurosa. Tens por. Tens persones que t'estimen. Representa el moment en què et dones compte que la persona a qui acabes de vendre alguna cosa és un nen/a.

ROB: EL USUARI — Primera vegada — Qualsevol que recordi la primera vegada.

VESTIMENTA / ACCESORI: Mans lleugerament avançades. Una mirada d'expectació.

"Només una vegada. Simplement vull veure com és. No vull ser una d'aquestes persones." I: "D'acord. Una vegada més. Puc parar quan vulgui."

El meu viatge: Comença amb curiositat i amb la sensació de tenir el control. Acaba en un lloc que no havia previst. El moment en què noto que he perdut el control, *això* és el que he de transmetre.

MANTENIMENT:

VESTIMENTA / ACCÉSORI: Lleugerament encorvat. Revisant els butxacs. Atent a qualsevol moviment.

"Estic bé. Només he de superar avui. Una vegada més i després m'aturaré. Ho he fet abans." I: "No tinc cap problema. Puc afrontar això."

ESTOICISME: Estic esgotat. Estic mantenint alguna cosa que ja no funciona, però no puc parar. Representa el moment en què algú s'adona de la veritat.

Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48

EL AMIC QUE HA ESTAT OBSERVANT — Algú que ha estat al marge de l'ús que una altra persona ha fet de alguna cosa.

VESTIMENTA / ACCESORI: Braços creuats, després desfer els braços. De peu, una mica apartat de l'escena.

"No sabia què dir. Pensava que ho descobririen. No volia que la situació empeguess." I: "Hauria d'haver dit alguna cosa abans. Hauria d'haver fet alguna cosa."

CARREGUEU AQUESTA CÀRREGA: Porteu un sentiment de culpa que no us pertany. Representeu el moment en què us adoneu que aquesta culpa no és vostra.

ROL: EL FAMILIAR — Qualsevol persona que ha estat estimada per algú amb addicció, o que ha estimat a algú que fa servir substàncies.

VESTIMENTA / ACCESORI: Una foto sostinguda amb una mà, o els braços esteses lleugerament cap endavant.

"No entenc què t'ha passat. Estaves aquí i, de sobte, has desaparegut." I: "Estic enfadat/da i t'estimo, i no sé com fer les dues coses alhora."

El teu personatge oscil·la entre el dolor, la ira i l'amor, i tot sembla igual. El moment en què deixes de esperar que torni la persona que coneixes i veus qui és

realment qui està davant teu: representa AQUEST moment.

ROL: EL SISTEMA — Una o dues persones — es pot dividir o interpretar conjuntament.

VESTIMENTA / ACCESORIS: Si és possible, portar una carpeta. Postura erguida. Expressió neutra.

"No ha complert les indicacions. No ha complert les condicions del seu tractament. Recomanem un nivell d'atenció superior." I: "Aquesta és la seva tercera admissió. Què és diferent aquesta vegada?"

El teu enfocament: No ets una persona dolenta. Estàs sobrecarregat, tens recursos limitats i treballes amb un model que no s'adapta a la persona que tens davant teu. El moment en què reconeguis això, actua d'acord amb aquesta consciència.

LA PERSONA QUE VA DIR LA COSA CORRECTA — Qualsevol persona

Substituir qualsevol número d'emergència/crisi amb: Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48

VESTIMENTA / ACCESORI: Mans obertes. Contacte visual estable.

"No crec que estiguis "trencat". Crec que has estat funcionant amb informació incorrecta." I: "No me'n vull anar enlloc. Estaré aquí quan estiguis preparat/da."

El teu rol: No fas res. Simplement et quedes allà. El moment en què la persona que tens davant et sent, aprofita AQUEST moment.

4.2

Traducció:

L'estructura del joc.

Quatre escenes — cadascuna interpretada dues vegades, amb un canvi de rols.

Escena.	Què passa.	El canvi.
Escena 1 — La transacció	El venedor i l'usuari es troben per primera vegada. Es realitza la transacció. Un amic observa. Un familiar es troba en una altra part de la sala, encara que no participa directament.	Després de la escena: El traficant i l'usuari intercanvien rols. Torneu a reproduir-la. Ara el traficant és l'usuari. Ara l'usuari és el traficant. Què canvia?
Escena 2 — La espiral	Una persona (ja establerta) intenta gestionar la seva vida. El Sistema intervé. Un familiar intenta contactar	Després de la escena: El familiar i l'usuari intercanvien rols. Reproduïu el moment en què el familiar s'assabenta. Ara l'usuari interpreta al familiar. Què veuen?

	amb ella. Un amic es manté al marge.	
Escena 3: El descobriment.	El traficant és descobert. El Sistema arriba. L'usuari és present. Tothom s'atura en sec quan passa l'incident: què fa cada personatge durant aquest moment de tensió?	Després de la pausa: El moderador/a parla amb cada participant individualment. "Personatge, què estàs pensant ARA mateix?" "Participant, què estàs sentint ARA mateix?" El moderador/a parla amb tots els participants.
Escena 4 — L'altre final Traducció:	La persona que diu la cosa correcta entra en escena, en qualsevol moment de les escenes 1, 2 o 3. La seva arribada provoca un canvi. Només un. El grup improvisa què canvia.	Després de la escena: Discussió en grup: què ha canviat? Què no ha canviat? Què només podia canviar des de dins?

Notes del director: Com operar amb seguretat.

- Estàs dirigint. No participes a l'obra. Roman a l'exterior de l'escena perquè puguis veure tota la sala.

  Traducció:
- En qualsevol moment, digueu "PAUSA" si algú sembla estar en un estat de veritable patiment, en lloc de només simular-lo. Pregunteu: "Esteu interpretant el personatge en aquest moment, o esteu vivint una situació real?". La persona us ho dirà.
- "Estic dins". Això significa: aturar l'activitat, activar el protocol de seguretat, tornar-los a la sala. L'activitat es reprendrà després, o no. La seguretat de la persona té prioritat.
- El rol del crupier sol ser una experiència catàrtica per a les persones que mai abans han tingut l'oportunitat d'interpretar un personatge amb tant poder. Deixeu que sigui gran. Permeteu que el crupier sigui genuinament amenaçador. El moment en què el jugador perd té més impacte quan el crupier és realment aterridor.
- L'inversió de rols és el moment més important. No l'omitiu. El moment en què un usuari assumeix el rol del distribuïdor és sovint quan entén per primera vegada amb què estava interactuant.
- Escena 4: L'altre final. No deixeu mai el grup dins de la estàtua sense explorar la possibilitat d'un desenllaç diferent.

4.3

Traducció:

El resum.

Sortint del personatge i tornant a ser tu mateix/a.

FACILITADOR: ESCENA. [Pausa.] Surtiu del vostre personatge. Desfer-vos-en, literalment. Moveu les mans, els braços.

[[Tothom es posa nerviós.]]

FACILITADOR: Ara, poseu-vos en cercle. I digueu el vostre nom. El vostre nom de veritat. Només el vostre nom.

[[Farem un cercle. Cada persona dirà el seu nom.]]

FACILITADOR: Acabeu de representar a algú o alguna cosa que ha tingut poder en la vostra vida. L'heu controlat durant els últims 20 minuts. Això no és poc.

Preguntes per a la valoració posterior — Dediqueu-hi temps.

- "Quin paper va ser el més difícil d'interpretar? Quin va ser el més fàcil? Què us diu això?"
- "Hi ha hagut algun moment a l'obra en què hàgiu reconegut alguna cosa veritat? Què ha estat?"
- El traficant va ser detingut. Què va passar amb el traficant després? Explica-ho en una frase.
- "La persona que va dir la cosa justa: qui era aquesta persona a la teva vida? Si no hi havia cap persona així, qui podria haver estat?"
- "Què li diries al personatge que acabes d'interpretar, si poguessis tornar enrere?"

Mòdul 5

Traducció:

L'Acta de Cura.

Com es viu realment la recuperació: un procés públic i compartit.

Per què això sempre ha de ser l'últim.

Acabeu de portar el grup a través de l'experiència del dolor, l'estigma, les dinàmiques de poder, l'inversió de rols i el moment culminant. El sistema límbic s'ha activat. El cos està contenint alguna cosa. No podeu acabar aquí. El sistema nerviós necessita un arc de finalització: no una resolució, ni un final feliç, sinó una senyal fisiològica que indiqui que l'estat d'activació té un lloc on descarregar-se.

L'Actuació de la Cura no és una representació de ser curat. És una representació de les accions petites i concretes que constitueixen la cura: les coses reals, literals i físiques que representa la recuperació en la vida quotidiana. S'interpreta en públic, juntament. Perquè el cos aprèn fent, i fer-ho en un espai ple d'altres persones que també ho fan, transforma el significat de l'acció.

AVALUADOR: Acabarem la sessió d'avui mostrant a tothom què estem fent realment. No el que intentem fer, sinó què estem fent de fet. Una acció concreta. Real. Específica.

FACILITADOR: Penseu en una acció que feu, o que intenteu fer, que contribueixi a la recuperació. No es tracta d'un objectiu, sinó d'una acció. Alguna cosa que pugueu mostrar-nos ara amb el vostre cos.

[[Doneu 60 segons perquè la gent hi pensi.]]

FACILITADOR: Anirem fent un recorregut per la sala. Cada persona ens mostrarà alguna cosa, sense explicar-ho abans. Simplement, ho mostrarem. Després, ens direu què és.

EXEMPLES D'ACCIONS CURATIVES — Compartiu-les si el grup necessita estímul.

BEURE UN GOT DE L'AIGUA — lentament, amb intenció, tot el got: "Això és com em mantinc hidratat. Cada dia. Sembla una tontería. Abans no feia això."

FENT EL LLIT — imita l'acció: "Això és com faig el llit. No he fet el llit en tres anys. Ara el faig."

PRENENT ELS SUPLEMENTS — (imitant) obro una ampolla, en prenc: "Això és com prenc el metilfolat. Encara no l'entenc del tot, però ho faig."

EL PASSEJ DE MATÍ — (imitar el gest de caminar, mirar alrededor): "Cada matí. Vint minuts. No escolto res. Simplement camino."

TRUCANT A UNA PERSONA — simular que fas una trucada telefònica: "Tallo a la meva germana els dimarts. No he parlat amb ella durant dos anys. Ara la crido."

ASSETS:
- Sit completely still, hands open on knees: "I sit with it for three minutes before I do anything. It passes. I sit with it."
Translation:
ASSESTAMENT:
- Asseure's-hi completament immòbil, amb les mans obertes sobre les genolls: "M'asseure amb aquesta sensació durant tres minuts abans de fer res. Passa. M'asseure amb ella."
ESCRIURE UNA COSA — mimar l'acció d'escriure: "Escric una cosa que vaig fer bé. Cada nit. Una cosa. No una llista. Una cosa."
ESMORZANT — imita l'acció: "Ara estic esmorzant. Cada dia. Això és tot. Per a mi, això és el que significa recuperar-me ara mateix."

[[Després que tothom hagi mostrat les seves accions:]]

FACILITADOR: Mireu què acaba de passar en aquesta sala. Cada persona en aquesta sala ens ha mostrat alguna cosa real. No un pla. No un objectiu. Alguna cosa que estan fent de debò.

Així és com es veu la recuperació. Així és.

El tancament es farà de la manera habitual.

El coneixement sobre biologia es pot adquirir.
Tothom: La biologia es pot entendre.
El patró es pot modificar.
TOTS: Es pot modificar el disseny.
FACILITADOR: El treball és real i val la pena fer-lo.
TOTES LES PERSONES: La feina és real i val la pena fer-la.
Tothom: Torneu.

Apèndix

Traducció:

Horari complet de sessions de psicodrama.

90 minuts — l'arc narratiu complet.

Temps	Fase	Què passa.
0:00–0:10 Traducció:	Obertura.	Aigua, respiració, Declaració de propòsit, frase d'obertura.
0:10–0:25 Traducció:	Ritual d'introducció.	Nom, tipus, emocions, treballant en.
0:25–0:40 Traducció:	Mòdul 1 — Ritual de l'objecte.	El ritual amb talc per a nadons o amb un objecte adaptat, relacionat amb la substància pertinent per a aquest grup.
0:40–0:55 Traducció:	Mòdul 2 — Simulació del Estigma.	L'etiqueta, la simulació universal, la targeta de reorientació, la curació.
0:55–1:05 Traducció:	Mòdul 3 — Desconstrucció de clixés.	Perdó i oblit — Representació de "La lletra escarlata".
1:05–1:25 Traducció:	Mòdul 4 — La crisi.	20 minuts de preparació, 4 escenes, intercanvi de rols, valoració posterior.
1:25–1:35 Traducció:	Mòdul 5 — Posada en pràctica de la curació.	Cada persona mostra una acció real de recuperació.
1:35–1:45 Traducció:	Tancar + Integració	Tancament estàndard del kernel + opcional 10 minuts per compartir informació.

Quins mòduls executar a cada reunió.

- Primera sessió de psicodrama: Mòdul 1 (Ritual de l'objecte) – deixeu que el grup defineixi el format abans d'afegir més elements.
- Segona sessió: Mòdul 1 + Mòdul 2 (Simulació sobre l'estigma)
- Tercera sessió: Mòdul 3 (Desconstrucció de clixés) — ideal per a grups que ja porten una temporada junts i estan preparats per analitzar el llenguatge que han estat utilitzant.
- Quarta sessió: Mòdul 4 (L'ajuda) — requereix la màxima confiança; no s'ha de realitzar fins que el grup hagi tingut almenys 3 sessions juntes.
- Mòdul 5 (Posada en escena de la curació) — sempre, al final de cada sessió

de psicodrama.

- Arc complet de 90 minuts: com a màxim una vegada al mes; aquestes sessions requereixen una alta participació; el grup necessita reunions regulars entre elles per a la integració.